Kastanie

castanea sativa

chestnut (eng.), li (chin.), marrone, castagna (ital.), castaña (span.), châtaigne (franz.), kastana' (arab.), kestane (türk.), Keschde, Keschtn, Maroni

Kategorie

Buchengewächse (fagaceae), Früchte, Nüsse und Samen

Beschreibung



castanea

Die Edelkastanie, auch Esskastanie und Echte Kastanie (abgeleitet von lateinisch castanea) genannt, ist der einzige europäische Vertreter der Gattung Kastanien (Castanea) aus der Familie der Buchengewächse (Fagaceae). Die Edelkastanie ist ein sommergrüner Baum und bildet stärkereiche Nussfrüchte. In Süd- und Westeuropa wird sie wegen dieser essbaren Früchte und als Holzlieferant angebaut. Im 20. Jahrhundert gingen die Bestände durch den Befall mit dem Kastanienrindenkrebs stark zurück, erholten sich jedoch Ende des 20. Jahrhunderts wieder.
Selten wachsen Edelkastanien strauchförmig. Sie werden durchschnittlich 20 bis 25 Meter hoch, die Maximalhöhe liegt bei 35 Metern. Der Stammumfang liegt meist bei ein bis zwei Metern, kann bei sehr alten Bäumen aber durchaus vier Meter erreichen, in Extremfällen sogar sechs Meter. Der Stamm ist meistens gerade und kräftig, die Verzweigung beginnt oft in geringer Höhe, wobei wenige starke Äste gebildet werden. Die Krone ist weit ausladend und hat eine rundliche Form. Über 100 Jahre alte Bäume werden oft hohl.
Edelkastanien erreichen ein Alter von 500 bis 600 Jahren. In Mitteleuropa werden sie kaum über 200 Jahre alt, in Westeuropa können sie bis 1000 Jahre alt werden. Der größte bekannte Baum ist der Castagno dei Cento Cavalli (Kastanienbaum der hundert Pferde) auf Sizilien, der auf ein Alter von mindestens 2000 Jahren geschätzt wird.



Kastanienbaum

Die Früchte der Esskastanie sind rund, grün und stachelig mit einer ledernen Innenschale, die die Vitamine des Kerns schützt, der im Oktober und November reif ist.

Herkunft

Die auch als Echte Kastanie, Esskastanie oder Marone bekannte Edelkastanie stammt ursprünglich aus dem Schwarzmeergebiet und ist heute in allen wärmeren Gebieten Europas verbreitet. Angebaut wird die Edelkastanie, die sehr alt werden kann, vor allem in der Türkei, in Italien, Spanien, Portugal, Griechenland, Frankreich und auf dem Balkan; an den Südhängen der Alpen und selbst in Deutschland wächst sie im milden Weinbauklima und in sehr geschützten Lagen sogar in Norddeutschland. Edelkastanien sind erst dann reif, wenn die stacheligen Hüllen von selbst aufspringen. Dann werden die reifen Früchte eingesammelt und, sollen sie länger haltbar bleiben, getrocknet.

Aroma

Die fleischigen, hellbeigen Kerne sind von einer harten, braun glänzenden Schale umhüllt und lassen sich gut trocknen und in Sirup einlegen. Durch Rösten kommt ihr milder ausgeprägter Geschmack mit einer leicht mehligen Textur am besten zur Geltung.

Verwendung

In den Mittelmeergegenden, wo Kastanienbäume wachsen, werden die glänzenden braunen Schalen eingeschnitten und die Früchte auf der Straße über Holzkohlenfeuern geröstet.Vor dem Verarbeiten oder dem Purverzehr müssen Esskastanien geschält werden. Dafür ritzt man die Schalen zunächst ein und röstet die Früchte im Ofen, wobei sich die Stärke in Zucker umwandelt und die Esskastanien süß werden.

In der asiatischen Küche werden Kastanien wie ein Gemüse behandelt, weil sie viel Stärke und wenig Fett enthalten.

Einkauf / Aufbewahrung

Frische Kastanien sind in der Saison leicht zu bekommen. Die Schale sollte hart und unbeschädigt sein. An einem kühlen, trockenen Ort halten sie sich einige Monate. Getrocknete Kastanien, die man in manchen Supermärkten und Feinkostläden bekommt, sollten in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden. In Sirup eingelegt bekommt man sie in verschiedenen Lebensmittelgeschäften. Bereits geschälte und vorgegarte Eskastanien sind im gut sortierten Lebensmittelhandel in Dosen erhältlich.

Gesundheit

Geschichte

In der griechischen Antike wurde die Edelkastanie verbreitet kultiviert, in Sparta etwa wurden daraus schwarzes Brot, Mehl und Suppen hergestellt. Erwähnt werden Kastanien in den Werken von Jesaja, Homer, Xenophon und Hippokrates. Griechen und Phönizier handelten die Früchte im ganzen Mittelmeergebiet. In Großgriechenland (Magna Graecia), besonders in Kalabrien, wurde die Edelkastanie angepflanzt.

Die Römer verbreiteten die Edelkastanie im ganzen Römischen Reich bis nach Britannien, neben Kastanien und Holz wurden auch der Honig und als Medizin Rinde, Blätter und Blüten verwendet. Viele Schriftsteller beschäftigten sich unter verschiedensten Aspekten mit der Edelkastanie, so Plinius der Ältere, Columella, Vergil, Ovid und Dioskurides. Der Koch Apicius überlieferte Kochrezepte mit Edelkastanien. Generell stand die Edelkastanie in hohem Ansehen.

Im frühen Mittelalter war die Edelkastanie im südlichen Europa eine wichtige Nahrungspflanze. Der Langobarden-König Rothari führte sie 641 in seiner Liste der geschützten Bäume auf, Ende des 8. Jahrhunderts befahl Karl der Große im Capitulare de villis ihren Anbau auf Königsgut. Im 10. Jahrhundert waren die castagnatores eine eigene Form der Bauern. Klöster ließen in vielen Mittelgebirgslandschaften Edelkastanien pflanzen. Kastanien waren zu dieser Zeit jedoch nur ein Grundnahrungsmittel von vielen. Sie wurden frisch und getrocknet, roh oder gekocht, geröstet oder als Mehl verspeist. In Berggebieten war sie besonders im Winter eine wichtige Kohlenhydratquelle. Im 11. bis 13. Jahrhundert intensivierte sich aufgrund des Bevölkerungswachstums der Kastanienanbau in den Gebieten, wo kein Getreide angebaut werden konnte, Kastanien wurden immer mehr das Brot der Armen. Die wichtigste Konservierungsmethode war damals das Trocknen, teilweise durch Räuchern. Das Mehl war ein bis zwei Jahre haltbar. Im 12. Jahrhundert kam in der Lombardei das Wort Marroni auf, mit dem Kastanien der besten Qualität, groß, süß, schmackhaft und leicht zu schälen, bezeichnet wurden.

Gegen Ende des Mittelalters wurden Kastanien mit schlechter Verdauung, Kopfschmerzen, Blähungen und verstärktem Sexualtrieb assoziiert. Daher wurden sie als Nahrung für die arbeitende Bevölkerung und zur Schweinemast angesehen, weniger als Nahrung für die höheren Stände.

© 2026 coquina.de